

未来のアスリート発掘事業 活動報告 vol.10 14期生

第9回育成プログラム



日時 令和元年8月10日(土)
15時00分～18時00分

場所 富山県総合体育センター
会議室・大アリーナ

【知的能力育成プログラム】

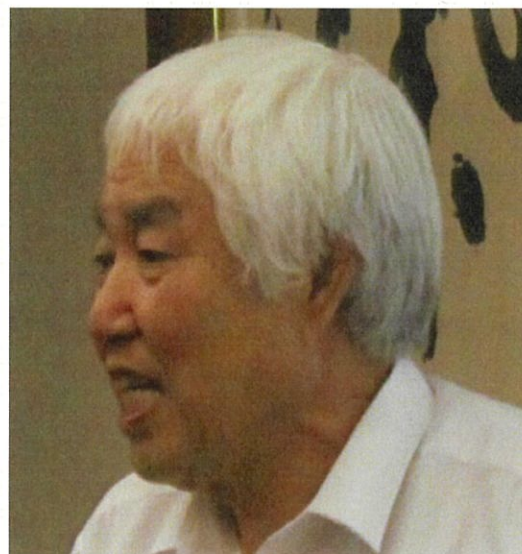
講 師

関西福祉大学

教育学部保健教育学科 教授

岡澤 祥訓 先生

（おかざわ よしのり）



メンタルトレーニング④

- 4回目のメンタルトレーニングでは目標設定について学びました。
- やる気を高める方法の1つとして、外発的動機付けと内発的動機付けについて学びました。
- やらされる練習ではなく、自ら行動していくためには“できないことにチャレンジする”という姿勢が大切だと話がされました。
- 自分の目標を達成するために“具体的にどんな努力をする必要があるか”を考える機会となりました。



【身体能力育成プログラム】

講師

(一社)コーチングバリュー協会
代表理事

東根 明人 先生
(あずまね あきと)

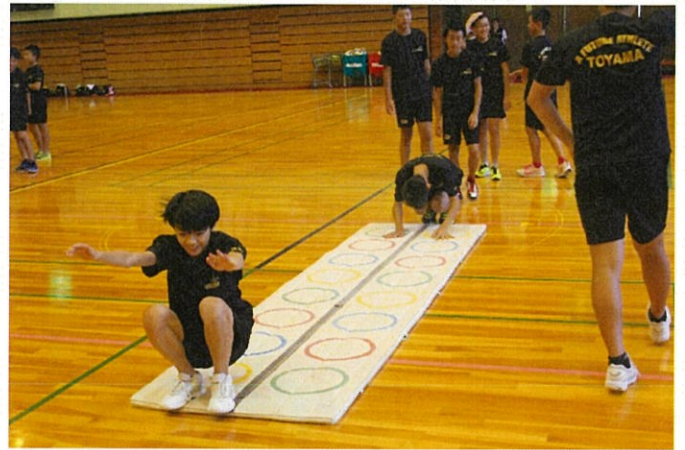
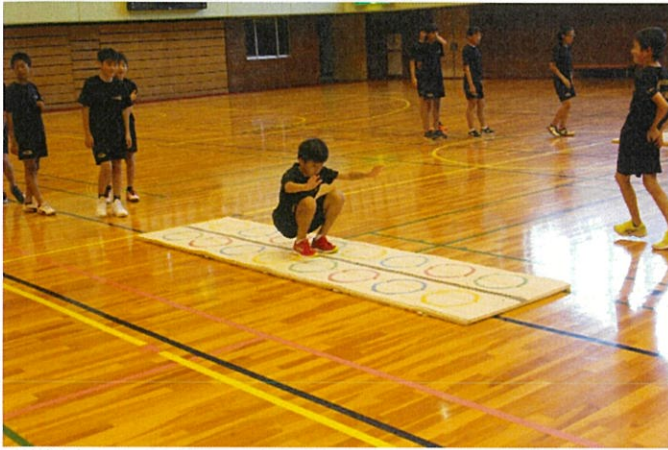


コーディネーショントレーニング④

■ 4回目のコーディネーショントレーニングでは、マット運動をはじめ新しいメニューに取り組みました。

■ 特に、マットを使用したメニューでは、グループワークを通して、協力しながら楽しんでメニューを行いました。また、達成数を競う場面では全員が必死になって、少しでも多くの数を達成できるように取り組んでいました。





アスリートの感想 メンタルトレーニング④

学んだ“3つの自信”をどんどん高めていくために努力を続けたいと思う。また、自分が試合に出られなくても、自分のできることをして、人の活躍を喜べる選手になりたい。

難しい内容を学んだが、しっかりと理解することができた。“できないことにチャレンジすることが楽しさである”と初めて知ることができた。これからはできないことに積極的にチャレンジしていきたい。

“努力をすることで自信がつく”という言葉が印象に残った。上手くなるためには練習（努力）しかないので、今後はもっともっと練習して上手くなりたいと思う。

自分の夢に向かって、まずは目標を立てることが大切だと分かった。目標設定により、自信がついたりやる気がでたりと心の変化がある。今日から目標をしっかりと立て、それに向かって頑張りたい。

やらされるのではなく、自ら行動することが大切だとわかった。今まではやらされていることが少し多かった気がするので、これからは自ら行動することが多くなるようにしていきたい。

今まで目標がもやもやしていたけど、声に出して言うことができたのでスッキリした。練習のときに苦手なことにチャレンジしながら、目標に近づけるように頑張りたい。

やる気を高めるためには運動の楽しさを知る事が大切だと思った。「できないことができるようになる楽しさ」を知るために、できないことにどんどんチャレンジしていきたい。

アスリートの感想 コーディネーショントレーニング④

どうやったらできるようになるかを、他のアスリートと考えながらプログラムに取り組めたのがよかった。できる種目については、難易度を上げるなど、どんどん新しいことにチャレンジしていきたい。

マット運動では最初は上手くできなかったが、他の選手のことを良く見て行くと、始めたときより上手にできるようになった。また、新しい仲間とトレーニングができ、新たな刺激を得られてよかった。

マット運動やボールを使ってみんなで行うトレーニングが、やったことのないものばかりでとても楽しかった。楽しすぎて少し気が緩んだところもあったので、楽しくてもしっかり取り組もうと思う。

グループワークを通して協力しながら、楽しんでプログラムを行った。目標を立てて達成数を競う場面では全員が必死になって取り組むことができ、達成感が得られた。

難しい動作で苦戦していたが、先生のお手本や上手な仲間を見て、真似をしたら出来るようになった。コツや動作の感覚を家での練習で身に付けたい。

いろいろな仲間と、どうしたら上手く出来るかを話し合い、それを試しながら行った。仲間と協力すると自分も仲間も上達するので、協力することは大切だと思った。

移動腕立てはやはりきついでチャレンジカードにいれなきゃいけないと思った。まだ、工夫できることがいっぱいあるので続けていきたいと思う。

保護者の感想

岡澤先生の話がとても深い内容で心に響いた。「勝つ」という結果ばかりを求めている、子供を自発的に取り組ませる、目標を持って頑張るというところが足りていなかったと思った。子供自身の気持ちを良い方向に導いていけたらと思う。

メンタルでは子供たちにとって少し難しい話とのことだったが、子供たちが日頃感じていることをまとめていただいた感じで、共感できることが多かった。そして、動機や日々の目標、将来の夢を書き出して、修正を加えることが必要なのだと分かった。

メンタルの講義を受けて、本人なりに考えて試合に取り組んでいるのが最近の様子を見て感じられる。以前はすぐに緊張して上手くいかないことがあったが、呼吸法をしたりして落ち着いて臨むことが増えた。

「やらされているのではなく、自分でできるようになりたい」と、受講して学んだことを話してくれ、練習・勉強・お手伝いをすすんで頑張ってくれた。

コーディネーションではチームでの活動の際にコミュニケーションを図る姿が見られた。プログラム当初に比べて成長した姿を見られて嬉しい。

コーディネーションでは友達も増えて楽しそうにトレーニングをしている様子だった。大羽先生にも様々な相談にのっていただき、母親の立場で子の成長についてアドバイスをいただき大変参考になった。

14期生の活躍

利根川 世道 さん【ボクシング・空手道競技】

全日本小学生空手道選手権 2019

2位

西村 健也 さん【フェンシング競技】

第5回全国小学生フェンシング選手権大会

5位 ※日本代表として11月に国際大会(オーストラリア)出場

宮田 恋夏 さん【水泳競技(アーティスティックスイミング)】

第42回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会

ソロ競技 10位
デュエット競技 4位入賞

坂田 力毅 さん【水泳競技(飛込)】

第42回全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会

6位入賞

松田 梨華、葭谷 瑠衣 さん【ホッケー競技】

第41回全国スポーツ少年団交流会

ベスト16

第72回富山県民体育大会(ホッケー競技)

1位

伊藤 佑太 さん【陸上競技】

第35回全国小学生陸上競技交流大会

男女混合4×100mリレー 3位(C決勝)

佐伯 悠良 さん【バスケットボール競技】

第35回全国小学生陸上競技交流大会

高跳び 3位

第35回全国小学生陸上競技交流大会富山大会

男子コンバインドA 1位

越智 伊織 さん【ラグビーフットボール競技】

第35回全国小学生陸上競技交流大会

男子コンバインド B 31位

前田 舜貴 さん【野球・ドッジボール競技】

第29回全日本ドッジボール選手権全国大会

予選リーグ突破

富山市北部地区少年野球大会

2位

吉田 歩希 さん、藤岡 陸 さん【ハンドボール競技】

第34回北信越小学生ハンドボール大会

1位

チューリップカップ東日本小学生ハンドボール大会

1位

佐伯 遥仁 さん【野球競技】

第17回北信越少年野球大会

3位

林 勝基 さん【ゴルフ・水泳競技】

第25回富山県ジュニアゴルフ選手権大会

3位 *小学男子の部

富山市スイムフェスティバル2019

50m自由形 2位

50mバタフライ 4位

200mフリーリレー 1位

200mメドレーリレー 1位

赤田 誉 さん【水泳競技(競泳)】

富山市スイムフェスティバル2019

50m自由形 1位

50m平泳ぎ 1位

100m平泳ぎ 1位

古井 心陽 さん【水泳競技(競泳)】

富山市スイムフェスティバル2019

50m自由形 1位

50mバタフライ 3位

200mフリーリレー 2位

200mメドレーリレー 2位

勝田 未来 さん【水泳競技】

富山市スイムフェスティバル2019

50m背泳ぎ	5位
50mバタフライ	6位

真正 綸 さん【スキー競技(クロスカントリー)】

第28回ローラースキーみや大会

1位 *小学高学年フリーの部

齊藤 圭汰 さん【テニス競技】

令和元年度 新川地区ジュニアテニス大会

1位 *小学生男子上級

大橋 愛莉 さん【ラグビー・バスケットボール競技】

第1回富山県U-12代表セレクション(ミニバスケット)

通過